

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический  
университет»

Кафедра общей психологии и конфликтологии

## **РАЦИОНАЛЬНО – ЭМОТИВНАЯ ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ**

**Направление «37.03.01 – Психология»**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой Л.А. Максимова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Исполнитель:  
Дудникова Оксана Сергеевна,  
обучающийся БИ - 51z группы

Научный руководитель:  
Водяха Сергей Анатольевич  
к.пс.н., доцент

Екатеринбург 2019

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1 Теоретический анализ проблемы тревожности в подростковом возрасте.....	7
1.2 Теоретические подходы к коррекции тревожности.....	12
1.3 Рационально - эмотивная терапия как средство коррекции тревожности подростков.....	15
ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 1.....	23
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ.....	24
2.1 Методика организации исследования.....	24
2.2 Особенности эмоциональной сферы (тревожности) у подростков.....	27
2.3 Разработка и апробация программы коррекции тревожности подростков посредством рационально – эмотивной терапии.....	32
2.4 Описание эффективности коррекции тревожности подростков посредством рационально – эмотивной терапии.....	37
ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 2.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	44
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	47
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	62

## Введение

Актуальность изучаемой проблемы обуславливается тем, что в современных условиях жизни в России предъявляются высокие требования к эмоциональной сфере человека. Повышение уровня стресса в повседневной жизни, социально-экономическое неравенство, ухудшение экологии, постоянная необходимость саморазвития и отстаивания своего «места под солнцем», быстрый темп роста модернизаций, недостаток личного общения людей приводит к снижению стрессоустойчивости, к снижению защитных свойств эмоциональной сферы людей, в том числе подростков. Дети в подростковом возрасте испытывают колоссальные эмоциональные перегрузки, что проявляется в виде частой перемены настроений, подавленности, тревожности, предъявлении протеста окружающим.

Тревожность – определяется, как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге ее возникновения. Не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании личности ребенка.

Благополучие эмоциональной сферы подростка связано в первую очередь, с самооценкой подростка, его коммуникативными навыками, а также с социально-нравственными установками, полученными в семье.

**Степень разработанности проблемы.** Значительный вклад в изучение эмоциональной сферы внесли работы таких авторов, как: Л.И. Бажович, В.К. Вилюнас, В. Вундт, К.Левин, А.Н. Леонтьев, А.Маслоу, А.М. Прихожан, Э.Г. Эйдемиллер.

Исследования тревожности подростков проводились в разных аспектах, таких как: влияние тревожности на социальную адаптацию подростка, школьная тревожность подростков, влияние тревожности на общительность

подростка, тревожность подростков как показатель семейного воспитания, тревожность подростков оставшихся без попечения родителей, и нашли свои отражения в работах авторов: Р.Т. Кокоева, А.Ю.Тихонова, И.В. Полякова, М.И. Головки, П.М. Машерова, Г.Н. Селезнева, Д.М. Саенко.

Существуют следующие программы психологической коррекции тревожности подростков: коррекция личностной тревожности подростков посредством Арт – терапии (Е.М. Ковалан), Коррекция тревожности подростков с помощью Игро – терапии (Л.И. Еремина), Сказкотерапия тревожности у подростков (Ю.А. Баженова, Т.А. Никитенко), Коррекция тревожности подростков посредством телесно – ориентированной терапии (В.С. Забродина, О.Г. Хайбуллина).

Одним из наиболее эффективных способов коррекции, сочетающий в себе формирование адаптивных форм поведения и адекватной реальности систем установок является Рационально – эмотивная терапия, предложенная А.Эллисом в 1955 г. Его программы коррекции в основном были ориентированы на семейную психотерапию, индивидуальную и групповую психотерапию для взрослых людей.

**Проблема исследования** заключается в том, что есть тревожность у подростков, есть разнообразные коррекционные программы тревожности подростков в разных подходах, но нет программы коррекции тревожности подростков в подходе рационально – эмотивной терапии.

**Объект исследования:** тревожность подростков.

**Предмет исследования:** коррекция тревожности у подростков.

**Цель исследования:** коррекции тревожности у подростков посредством рационально-эмотивной терапии.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ проблемы тревожности в зарубежной и отечественной психологии.
2. На теоретическом уровне описать особенности, факторы и условия проявления тревожности у подростков.
3. Провести анализ теоретических подходов к коррекции тревожности подростков.
4. Провести эмпирическое исследование эмоциональной сферы подростков.
5. Разработать и апробировать программу коррекции тревожности подростков в подходе рационально-эмотивной терапии.
6. Определить эффективность коррекции тревожности подростков посредством рационально-эмотивной терапии.

**Гипотеза:** Мы предполагаем, что рационально-эмотивная терапия способствует коррекции тревожности и оптимизации эмоционального состояния подростков при следующих условиях: оптимизации уровня самооценки; снижения уровня ситуативной и личностной тревожности; оптимизации показателей психологического благополучия школьника в разных сферах жизни.

**Методологической основой исследования** служат: концепция К. Гуарда (теория дифференциации эмоций); психоаналитические теории (З. Фрейда, К. Хорни); теория Ч. Д. Спилбергера; концепции отечественных психологов (А.И. Захаров, И.В. Дубровина, В.Р. Кисловская, Л.И. Бажович, К.С. Лебединская, В.В. Суворова, А.М. Прихожан, Н.Д. Левитов); концепция возрастного развития Д.Б. Эльконин; подход к коррекции эмоциональной сферы Рационально – эмотивная терапия (А.Эллис).

**Методы исследования:** анализ научной литературы, диагностические методики, формирующий эксперимент, методы математической статистики. В качестве психодиагностического инструментария были использованы следующие методики: Опросник «психологическое благополучия школьника»

С.А. Водяха, Исследование самооценки по методике Т. Дембо, С.Я. Рубинштейн, Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина.

**Научная новизна** данного исследования заключается в разработке программы коррекции тревожности в подходе рационально – эмотивной терапии для подростков.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что полученные в ходе эмпирического исследования данные об эффективности коррекции тревожности подростков посредством рационально-эмотивной терапии могут использоваться педагогами, психологами в коррекции эмоциональной сферы подростков. Материалы исследования могут быть использованы при обучении студентов – психологов.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, разделенных на параграфы, заключения, списка литературы, приложения с диагностическими данными подростков. Первая глава посвящена анализу теоретических и эмпирических подходов к изучению тревожности у подростков, а так же анализу способов и программ коррекции тревожности подростков в разных подходах и техниках. Во второй главе описывается эмпирическое исследование эмоциональной сферы подростков, формирующий эксперимент, программа коррекции тревожности подростков в подходе РЭТ. В заключении подводятся итоги исследования и делаются выводы.

# **Глава 1. Теоретические подходы к изучению коррекции тревожности подростков**

## **1.1 Теоретический анализ проблемы тревожности в подростковом возрасте**

Тревожный синдром – состояние деструктивной тревожности, которая парализует личность и препятствует ее конструктивному развитию.

Тревожный синдром включает в себя следующие симптомы: низкий уровень фрустрационной толерантности, деформация Я-концепции, фрустрированность в процессе социального функционирования.

Наличие тревожного синдрома указывает на неспособность личности совладать с задачей ситуации социального функционирования за счет своих потенциалов.

В последнее десятилетие интерес психологов к изучению тревожности существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревогу и тревожность.

Анализ психологической литературы показывает, что среди ученых нет единого подхода к выделению типов тревожности.

Именно тревожность, как отмечают многие исследователи, такие как А.И. Захаров, В.Р. Кисловская, Б.И. Кочубей, М.С. Неймарк, А.М. Прихожан и др., лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства, в том числе многих нарушений развития, служащих поводом для обращений к психологу [4].

Тревожность как понятие возникает в рамках психоаналитического подхода, по Фрейду чувство тревожности связано с чувством беспомощности. К. Хорни определяет тревогу как врожденное свойство. В.А. Астахов выделяет функции тревоги: первая – функция сигнала (сигнал о

состоянии опасности); вторая – функция поиска (поиск защиты и источника обеспечения безопасности); третья – функция оценки.

На определенном этапе развития науки «страх» и «тревога» были синонимами и рассматривались в одном ключе. Научно – психологическое изучение страха и тревоги, равно как и эмоциональных явлений, в целом, ведет свое начало с трудов Ч.Дарвина. Как известно, его взгляды на страх, основываются на двух основных положениях. Во-первых, на том, что способность к переживанию страха, являясь врожденной особенностью человека и животных, играет значительную роль в процессе естественного отбора; во-вторых, на том, что на протяжении жизни множества поколений этот адаптивный механизм совершенствовался, поскольку побеждал и выживал тот, кто оказывался наиболее искусным в избегании и преодолении опасности.

Согласно взглядам классиков теории научения, также как и в классических теориях эмоций, «тревога» «тревожность» и «страх» - очень близкие явления. И тревожность, и страх – эмоциональные реакции, возникающие на основе условного рефлекса.

Тревожность широко изучалась в другом направлении школы научения, представленном известными именами – К.В.Спенса и Дж.Тейлор. Они рассматривали тревожность (отличая ее от страха) как приобретенное влечение, имеющее стойкий характер. Тревожность, с точки зрения Дж.Тейлор, лишь «некоторым образом связана с эмоциональной чувствительностью, которая в свою очередь вносит в свой вклад в уровень побуждения».

Под термином «тревожность» понимают индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, в данном случае тревожность рассматривается как устойчивое личностное образование и как



свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов, такого мнения придерживаются (Ханин Ю.Л., Забродин Ю.М.) [10].

И.А.Мусина дает следующее определение тревожности – это предчувствие угрозы, которое возникает у индивида при наличии опасности, реальной или воображаемой [25].

Тревожность – склонность человека к переживанию состояния тревоги и один из основных показателей индивидуальных различий и субъективных проявлений неблагополучия взаимодействия личности с окружающей средой (В.С.Мерлин) [3].

Ф.Б.Березин, Ю.Л.Ханин описывают тревогу, как временное психологическое состояние, возникшее под действием стрессовых факторов.

В некоторых источниках тревожность дифференцируется еще и в зависимости от того, в какой сфере (среде) она проявляется: частная, «связанная» (школьная, экзаменационная, межличностная и др.) и общая, «разлитая», свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека (Л.И. Божович, В.Р. Кисловская).

Ч.Д. Спилбергер считает, что тревога побуждает индивида искать способы поведения, облегчающие переживание стресса, благодаря привлечению защитных механизмов, а также путем активации механизмов избегания, выводящих индивида из ситуации, вызывающей тревогу.

В.М.Астапов описывают тревогу как регулятор поведения, выделяя следующие ее функции:

1. Информационную, состояние тревоги предвосхищает тот или иной вид опасности, предсказывает нечто неприятное, угрожающее и сигнализирует об этом индивиду;

2.Поисковую, тревога сигнализирует об опасности и побуждает индивида к поиску ее источников;

3.Оценочную, оценка ситуации приводит к запуску приспособительных действий, защитных механизмов и других форм адаптивной деятельности через прояснение субъективного смысла ситуации для человека [3].

Оптимальный уровень тревожности необходим человеку для решения ежедневных проблем, адекватной ориентации в социуме, мобилизации внутренних ресурсов для принятия решений. Если тревожность из временного явления перерастает в поведение, которое возникает в любых сферах жизни (в том числе благополучных), она становится устойчивой чертой личности. Такие личности называются тревожными.

Корни формирования тревожных свойств личности прорастают в детстве. Из всех периодов развития ребенка самым трудным в эмоциональном плане является подростковый возраст. Психическое развитие подростков характеризуется тем, что фактически весь этот период сопровождается кризисом. Происходит разрушение старой структуры личности, внутреннего мира, системы переживаний ребенка, которые были сформированы до этого возраста и эмоциональные процессы начинают находить своё выражение, как в поведении, так и в его сознании более ярко. Характерной чертой подросткового возраста является амбивалентность и парадоксальность его психической жизни. Эта черта проявляется в неожиданной смене веселости на уныние, уверенности в себе на застенчивость и трусость и т.д. Главная задача ребенка в подростковом возрасте— это сформировать основные психологические новообразования, такие как самосознание, идентичность. Ведущий вид деятельности, согласно периодизации Д.Б. Эльконина, в подростковом возрасте – это общение со сверстниками. Подростки стремятся занять свое место в группе сверстников и, если на основе чувства взрослости им удастся перейти на новый уровень,

шагнуть в новый вид ведущей деятельности - интимно-личностное общение, то к концу подросткового возраста складывается достаточно развитое самосознание. Взаимодействие со сверстниками приобретает особую ценность, что оттесняет на второй план обучение и общение с родственниками. В своих действиях подростки опираются на мнение своей референтной группы. Происходит усиление стремления быть самостоятельным, но в то же время возникает постоянная потребность в тактичности и уважении со стороны взрослых. Для подростков особенно важно, чтобы его услышали и считались с его мнением. Подростковый возраст характеризуется не только негативными моментами, проявляются так же и позитивные изменения. Возрастает самостоятельность ребенка, развивается ответственное отношение к себе и к другим, расширяется сфера его деятельности.

Именно в подростковом возрасте начинает закладываться определенный круг интересов, который постепенно приобретает устойчивость. Круг интересов является психологической базой ценностных ориентаций подростка. В число наиболее значимых для старших подростков областей тревожных переживаний входят отношения с родителями и со сверстниками. Такие жизненные области, как досуг и школа, тоже вызывают у них беспокойство, хотя и в меньшей степени. Еще одним важным приобретением подросткового возраста можно считать способность к саморегуляции. В старшем подростковом возрасте не только возрастает эмоциональность, но также совершенствуются механизмы психической защиты, расширяется круг факторов, способных спровоцировать тревожность у подростка. А так же возникает способность избирательного эмоционального реагирования, то есть, постепенно подросток научается фильтровать внешние стимулы, на которые стоит реагировать, и которые нужно игнорировать.

В данном параграфе мы провели теоретический обзор подходов к изучению тревожности в отечественной и зарубежной психологии в работах З. Фрейда, К. Хорни, в психоаналитическом подходе, К.В.Спенса и Дж.Тейлор, Ч.Д. Спилбергера – представителей школы научения, Ф.Б.Березина, Ю.Л.Ханина, В.М.Астапова. А так же мы провели анализ психического развития подростков с опорой на периодизацию Д.Б.Эльконина, и сделали следующие выводы:

Единого определения тревожности в науке нет. Одни считают тревожность врожденным свойством, другие объединяют два понятия: тревожность и страх, третьи рассматривают тревожность как приобретенное влечение, имеющее стойкий характер. И.А.Мусина дает следующее определение тревожности – это предчувствие угрозы, которое возникает у индивида при наличии опасности, реальной или воображаемой. Тревожность подростков зависит от удовлетворения потребностей возрастного психического развития ребенка, влияющего на приобретение новообразований.

## **1.2. Теоретические подходы к коррекции тревожности**

Одним из первых теоретиков коррекции тревожности был А.Адлер. Если симптомы тревожности, как считал Адлер, являются продуктом ошибочного стиля жизни пациента и недостаточно развитого социального интереса, то целью терапии будет коррекция этих ошибок, а также развитие социального интереса. Цели терапии по Адлеру:

1. Выявление ошибочных суждений о себе и других
2. Устранение ложных целей
3. Формирование новых жизненных целей, которые могут реализовывать личностный потенциал.

Идеи А. Адлера привели к разработке поведенческих методов в коррекции тревожности.

Поведенческое направление в психокоррекционной работе берет свое начало от работ Д. Вольпе и А. Лазаруса (середина 50-х — начало 60-х годов), хотя корни его уходят в бихевиоризм Д. Уотсона и Э. Торндайка.

В настоящее время в бихевиориальной психокоррекции сосуществуют три основные тенденции:

1. Классическое обусловливание, восходящее к экспериментальным традициям И.П. Павлова.
2. Оперантное обусловливание, связанное с именем Б. Скиннера и его модификациями поведения.
3. Мультимодальное программирование.

Вся бихевиориальная психокоррекция непосредственно связана с научением. Поэтому базисная терминология отражает основные концепции научения. Основными являются следующие понятия: «обусловливание»; «генерализация»; «затухание»; «контробусловливание»; «эффекты частичного подкрепления»; «вызванные эмоциональные реакции»; «реакция избегания»; «конфликт»; «избыточное поведение».

В соответствии с общей направленностью бихевиориальной концепции основная цель коррекционных воздействий — обеспечение новых условий для научения, т.е. выработка нового адаптивного поведения или преодоление поведения, которое стало дезадаптивным. Цели коррекционных воздействий в поведенческой психокоррекции формулируются либо, как обучение новым адаптивным формам поведения либо, как угасание и торможение имеющихся у субъекта дезадаптивных форм поведения.

Частные цели могут включать в себя формирование новых социальных умений, овладение психологическими приемами саморегуляции, преодоление вредных привычек, снятие стресса, избавление от эмоциональных травм и т.д.

Когнитивная психология появилась как ответная реакция на бихевиоризм и гештальтпсихологию. Поэтому в когнитивной психокоррекции основное внимание уделяется познавательным структурам психики и упор делается на личность, личностные конструкты и в целом на логические способности. В основе когнитивного подхода лежат теории описывающие личность с точки зрения организации познавательных структур. Именно с ними работает психолог в коррекционном плане, причем в ряде случаев речь идет не только о нарушениях собственно познавательной сферы, но и о сложностях, определяющих проблемы общения, внутренних конфликтах и т.д.

В настоящее время, большинство психологов, занимающихся коррекцией тревожности, пришли к убеждению, что работа с негативным поведением будет более эффективна, при сочетании формирования адаптивных форм поведения и адекватной реальности системе установок. Когнитивная психокоррекция ориентирована на настоящее. Этот подход директивен, активен и ориентирован на проблему клиента, применяется как в индивидуальной, так и в групповой форме, а также для коррекции семейных и супружеских отношений.

Можно выделить следующие его особенности:

1. Основное внимание уделяется не прошлому клиента, а его настоящему — мыслям о себе и о мире. Считается, что знание причин нарушений не всегда ведет к их исправлению.
2. В основе коррекции лежит научение новым способам мышления.

3. Широкое применение системы домашних заданий, направленных на перенос полученных новых навыков в среду реального взаимодействия.
4. Основная задача коррекции — изменения в восприятии себя и окружающей действительности, при этом признается, что знания о себе и мире влияют на поведение, а поведение и его последствия воздействуют на представления о себе и мире.

Основные понятия, используемые в когнитивно-аналитическом направлении: «ловушки», «дилеммы», «препятствия».

Когнитивно-аналитическая коррекция показана для клиентов: с личностными нарушениями, депрессивными реакциями, тревожностью, страхами, нарушениями влечений, страдающих зависимостями разного вида (алкоголь, наркотики и др.), психосоматическими заболеваниями.

В данном параграфе мы рассмотрели подходы к коррекции тревожности разных теоретических школ, таких как: психоаналитический подход, бихевиоральная концепция, когнитивная психотерапия, а так же их сочетания, например: когнитивно – аналитическая, выделили основные идеи и особенности психокоррекции тревожности в каждом подходе. Сделали вывод о том, что коррекция негативных состояний эффективна в случае, сочетания формирования адаптивных форм поведения и адекватной реальности систем установок. Одним из наиболее эффективных способов коррекции, сочетающий в себе эти формы является рационально-эмотивная терапия, которую мы далее рассмотрим подробнее.

### **1.3. Рационально-эмотивная терапия как средство коррекции тревожности подростков**

Одной из разновидностей когнитивной терапии является рационально-эмотивный подход. Он широко используется в психологии при

индивидуальной работе с людьми, имеющими проблемы с эмоциональной сферой. Это направление поведенческой терапии разработано одним из основоположников когнитивной психологии – А.Эллисом.

В настоящее время все чаще стали применяться психотерапевтические методы лечения заболеваний психологического характера (гештальт-терапия, клиент-центрированная терапия, психоанализ, гипнотерапия и др.). Важнейшее место среди них занимает когнитивная психотерапия, используемая для индивидуальной работы с наркозависимыми. Ее основоположник А. Эллис являлся ярким представителем когнитивной психологии XX столетия [1].

Когнитивная психология – это психология познания, изучающая такие процессы, как получение человеком информации, анализ, синтез, сохранение ее в памяти и преобразование в знания, а также влияние этих знаний на его поведение [3].

Как известно, А.Эллис назвал такой подход рационально-эмотивной терапией [1]. Им были выявлены патологические «непригодные мысли» или «автоматические представления». Пациента часто удавалось научить ограничивать сферу таких представлений. Работу психотерапевта автор видел в разоблачении ошибочных представлений больного и помощи пациентам в замещении правильными или адаптивными представлениями.

На основании проведенных исследований А. Эллис выделил в когнитивной сфере 5 этапов:

- А – воздействующее на человека событие;
- В – представление или мысли о ситуации;
- С – эмоциональное следствие размышления или убеждения;
- Д – центральное звено процесса лечения;
- Е – новая оценка пациентом своей проблемы.

С точки зрения Альберта Эллиса оценка человеком собственных проблем может нанести ему больший вред, чем сами проблемы. Как правило, пациент опускает звено «В», и в его сознании автоматизирующая связь «А» с



«С» приобретает силу объективного закона. В процессе лечения выявляются скрытые когнитивные образования, а в них – иррациональные, необоснованные и несоразмерные элементы. Психотерапевт обсуждает их с пациентом. Именно с иррациональными, когнитивными образованиями работает рационально-эмотивная терапия, замещая их более адекватными рациональными построениями. Обсуждение «D» ведет к новой оценке «E» проблемы пациента.

Исходно предполагалось, что РЭТ будет использоваться при работе с взрослыми, но ее могли использовать и родители, и со временем многие взрослые стали применять РЭТ к своим детям. С 1971 по 1975 год в нью-йоркском Институте рационально-эмотивной психотерапии проводились занятия для детей, на которых преподавали РЭТ. Психотерапевты обучали преподавателей, а преподаватели рассказывали детям, как использовать РЭТ. За пять лет выяснилось, что такое обучение было весьма эффективным, хотя и не было контрольной группы, поскольку в школе было всего два маленьких класса, и в обоих использовалась РЭТ. С тех пор проведено уже около двадцати эмпирических исследований, показывающих, что преподавание РЭТ учителями, родителями или психотерапевтами существенно уменьшает вероятность возникновения нарушений у детей.

Начиная с 12 – 14 лет можно использовать обычную, когнитивную, эмотивную и бихевиоральную РЭТ.

Рассмотрим некоторые аспекты терапевтических отношений между терапевтом и клиентом в РЭТ.

РЭТ является активно – директивной формой психотерапии, так как психотерапевты активно показывают своим клиентам, что они могут оспорить и изменить свои иррациональные оценки – долженствования. Поэтому РЭТ является обучающей формой психотерапии. Альберт Эллис неоднократно определял роль эффективного РЭТ – терапевта как

авторитетного (но не авторитарного) и вдохновляющего учителя, который старается научить своего клиента тому, как быть своим собственным терапевтом после окончания формальных сеансов.

Терапевтическим условием для эффективной РЭТ – терапии является безусловное принятие терапевтом своих клиентов как несовершенных человеческих существ, которые часто ведут себя саморазрушительное, но при этом в своей сущности никогда не бывают плохими или хорошими. Так же РЭТ – терапевт старается быть открытым настолько, насколько это возможно, и не стесняется сообщать о себе личную информацию, если клиент просит об этом, однако следует тонко чувствовать и избегать ситуаций, когда клиент может использовать личную информацию терапевта во вред себе.

Следующая стадия РЭТ касается оценки вида и степени эмоционального нарушения клиента. Поскольку РЭТ является когнитивной, эмоциональной и поведенческой терапией, в ней оцениваются не только иррациональные идеи клиента, но и его нездоровые чувства и саморазрушительное поведение. Клиенту помогают осознать свои нездоровые негативные чувства (тревогу, страх, гнев и др.) и четко увидеть их отличие от здоровых негативных чувств (грусть, фрустрацию и др.) В ходе описания проблемы РЭТ - терапевт уже на ранних этапах вмешивается, чтобы разбить рассказ на компоненты формулы А-В-С. Если клиент начинает с описания «А» (активирующего события), то терапевт его спрашивает о «С» (эмоциональных и поведенческих реакциях). Однако если клиент начинает с «С», то терапевт просит кратко описать «А». РЭТ – терапевту необходимо правильно оценить все моменты, имеющие отношение к представляемой проблеме. Как он это будет делать, зависит от индивидуального стиля и реакции конкретного клиента на процедуры оценивания. При оценке долженствований «В» (взгляды), клиенту помогают понять связь между иррациональными воззрениями и нездоровым поведенческим «С»

(следствием). РЭТ – терапевт на данном этапе может провести короткую лекцию о том, чем отличается иррациональная установка «должен», от предпочтения «я хотел бы». Одна из важных целей стадии оценивания в РЭТ – помочь клиенту увидеть разницу между своими основными проблемами (тревогой, депрессией, и др.) и вторичными, то есть проблемами из-за основных проблем (тревожность из-за тревоги, депрессия из-за депрессии, и др.)

Когда проблемы адекватно оценены в соответствии с моделью А-В-С и клиент понял связь между своими иррациональными «В» (взглядами) и их дисфункциональными эмоциональными и поведенческими «С» (следствиями), терапевт может переходить к стадии оспаривания и переубеждения. Цель оспаривания состоит в том, чтобы помочь клиенту осознать то, что нет подтверждений его категоричных требований, а есть подтверждение, что когда он останется при своих некатегоричных предпочтениях, то, если последние не реализуются – он получит неприятный результат, а если реализуется – положительный, желанный. На стадии оценивания РЭТ – терапевт должен быть готов к проблемам в сфере Эго и сфере беспокойства по поводу дискомфорта, а так же обращать пристальное внимание на защитные механизмы, которые срабатывают на угрозы своему Эго и чувству комфорта. Иногда психологические проблемы клиента укрепляются за счет вторичных выгод от негативного поведения «С» (следствия) и человек игнорирует его отрицательные стороны. Такие вторичные выгоды так же требуют серьезной оценки.

Далее мы рассмотрим основные терапевтические техники РЭТ. Существует огромное множество когнитивных, эмоциональных и бихевиоральных техник в подходе РЭТ, но необходимо отметить, что в чистом виде они не используются, каждая техника содержит и когнитивные, и эмоциональные, и поведенческие элементы, однако преобладающий психологический процесс определяет направление техники.

Итак, рассмотрим когнитивные техники. Самой распространенной когнитивной техникой РЭТ является «Дискутирование (оспаривание) иррациональных идей». Дискутирование делится на три категории:

1. Детекция – поиск дисфункциональных «В» (взглядов) таких как «должен», «обязан», «надо», которые ведут к саморазрушительным эмоциям и поступкам.
2. Дебатирование – представляет собой множество вопросов, которые помогают клиенту отказаться от своей иррациональной идеи, например: «Есть ли подтверждение?», «Что в этом убеждении точно, а что нет?», «Какое свойство делает его таким?», и т.д. При дебатировании или оспаривании иррациональных мыслей клиента, РЭТ – терапевт использует эмпирический, логический и прагматический аргументы.
3. Дискриминация – помощь клиенту в определении четких различий между предпочтениями и требованиями.

В качестве домашней работы клиенту дается «Дискутирование иррациональных взглядов» - ДИВ, после того как его этому научили.

### Эмоциональные техники РЭТ

РЭТ – терапевты в своей работе часто используют разнообразные эмоциональные техники, направленные на то, чтобы оспорить свои иррациональные верования. Во-первых, РЭТ – терапевт предлагает своему клиенту установку на безусловное принятие. Во-вторых, для того, чтобы побудить клиента думать рационально, не воспринимая себя слишком трагично, РЭТ - терапевт использует юмор. В-третьих, РЭТ – терапевт не стесняется рассказывать клиенту о своей рациональной терапии через самораскрытие, что безусловно эмоционально сближает. В-четвертых, РЭТ – терапевт использует множество рассказов, басен, афоризмов, стихов и песен.

Задача подобных вмешательств состоит в том, чтобы вызвать у клиента значительное количество разнообразных эмоций. Таким образом, клиент сам способен перейти от интеллектуального инсайта к эмоциональному методу энергичного оспаривания своих иррациональных взглядов. Энергия нужна клиенту при смене ролей, когда необходимо убедительно исполнить роль своего рационального «Я», для того чтобы успешно оспорить саморазрушительные взгляды, выражаемые иррациональным «Я». Например, если подросток испытывает дискомфорт при выступлении на публике, то он сознательно идет на риск, и сам предлагает себя в качестве оратора на каких-либо мероприятиях, чтобы доказать самому себе, что ничего ужасного не произойдет. Вместе с такими упражнениями часто используется повторение рациональных самоутверждений с чувством и силой.

#### Бихевиоральные техники РЭТ

РЭТ – терапевты приветствуют использование поведенческих техник (особенно домашних заданий), поскольку признают, что когнитивные изменения облегчаются изменениями поведенческими.

Поскольку очень важно помочь клиенту поднять уровень толерантности к фрустрации, ему даются задания, основанные на парадигме десенсибилизации «in vivo» и наводнения, а не на парадигме постепенной десенсибилизации. Однако необходимо учитывать прагматические факторы, поскольку некоторые клиенты отказываются выполнять такие задания, тогда РЭТ – терапевт находит компромисс, учитывая статус клиента. Побуждает его делать упражнения, которые достаточно сложны для клиента, но не подавляют. Другие поведенческие техники, применяемые в РЭТ, включают в себя: 1) Упражнение «Оставайся там», которое предоставляет клиенту возможность вынести пребывание в дискомфорте длительное время. 2) Упражнения, в которых клиента побуждают приступать к делам сразу, тогда как зоной комфорта для него, является привычка оставлять все на «потом». 3)

Использование положительных и отрицательных подкреплений, чтобы побудить клиента взяться за неприятное задание, преследуя отсроченные цели. 4) Упражнения, побуждающие клиента вести себя так, как будто он уже мыслит рационально, чтобы он мог на опыте понять, что изменения возможны.

Итак, в данном параграфе мы рассмотрели рационально – эмотивную терапию, ее структуру, основные техники и приемы, и теперь стало понятно, что РЭТ является эффективным способом выявления иррациональных установок, мыслей, которые наносят человеку больший вред, чем само негативное событие. Так же мы сделали вывод о том, что РЭТ является сочетанной формой терапии, которая включает в себя когнитивную, эмоциональную и поведенческую направленность.

В эмпирической части нашего исследования мы определим, является ли РЭТ эффективным средством коррекции тревожности у подростков.

## **Вывод по главе 1.**

Проанализировав проблему коррекции тревожности подростков, мы установили, что единого определения тревожности в науке нет. Тревожность подростков зависит от удовлетворения потребностей возрастного психического развития ребенка, влияющего на приобретение новообразований.

Сделали вывод о том, что коррекция негативных состояний эффективна в случае сочетания формирования адаптивных форм поведения и адекватной реальности систем установок.

Подробно рассмотрели Рационально – эмотивную терапию, ее структуру, техники, и сделали вывод, что РЭТ является эффективным способом выявления иррациональных установок, мыслей, которые наносят человеку больший вред, чем само негативное событие. Так же мы сделали вывод о том, что РЭТ является сочетанной формой терапии, которая включает в себя когнитивную, эмоциональную и поведенческую направленность.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование эмоциональной сферы подростков**

### **2.1. Методика организации исследования**

Приступая к эмпирическому исследованию эффективности рационально-эмотивной терапии тревожности у подростков, мы начали с изучения эмоциональной сферы подростков. Для этого была определена выборка подростков в количестве 60 человек, возрасте 14 лет, из них 38 девочек и 22 мальчика. Экспериментальная база исследования: БМАОУ СОШ № 10, п. Монетный, г. Березовский, Свердловская область.

### **Описание психодиагностической процедуры**

Психодиагностическая процедура проводилась в групповой форме, после шестого урока первой смены в школе. Подросткам были выданы бланки с заданиями, бланки для ответов и дана подробная инструкция к выполнению. Результаты в: Приложении 1.

Для диагностики эмоциональной сферы подростков были выбраны следующие методики:

- Опросник «психологическое благополучия школьника» С.А. Водяха.
- Исследование самооценки по методике Т. Дембо, С.Я. Рубинштейн.
- Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина.

Опросник «психологическое благополучие школьника» С.А. Водяха

Опросник «психологическое благополучие школьника» - это методика психологической диагностики, направленной на исследование психологического благополучия ребенка по критериям: отношения с друзьями, отношение к школе, отношение к педагогам, отношения с родителями, отношение к себе.

Методика состоит из 30 утверждений по 6 на каждый параметр.

Методика исследования самооценки и уровня притязаний Дембо – Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.



Методика Дембо – Рубинштейн под редакцией А.М. Прихожан – это методика психологической диагностики, направленной на исследование самооценки.

Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина.

Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина – это методика психологической диагностики, направленной на измерение уровня реактивной (ситуативной) и личностной тревожности.

Личностная тревожность - это устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность человека к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций объективно безопасных, как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией.

Ситуативная (реактивная) тревожность – это состояние тревоги человека «здесь и сейчас», возникшее в ответ на стрессовую ситуацию, характеризующееся разной интенсивностью и продолжительностью во времени.

Методика состоит из 40 утверждений, с 1 по 20 для определения ситуативной тревожности, с 21 по 40 - личностной.

По просьбе подростков была организована встреча, на которой было проведено обсуждение результатов опросника и тестов совместно с подростками, в атмосфере доверия, взаимопонимания и достаточной степени открытости.

### **Этапы эксперимента**

На первом этапе (констатирующий эксперимент) была проведена психодиагностическая процедура с целью выявления особенностей эмоциональной сферы подростков.

На втором этапе была сформирована выборка подростков с высоким уровнем ситуативной и личностной тревожности, всего выборка составила 20 человек. Далее методом рандомизации данная выборка подростков была разделена на две группы: экспериментальную и контрольную, каждая из которых составила по 10 человек.

На третьем этапе (формирующий эксперимент) разрабатывалась и осуществлялась в экспериментальной группе специальная программа коррекции тревожности подростков в подходе рационально-эмотивной терапии.

На четвертом этапе (контрольный эксперимент) была проведена повторная психодиагностика экспериментальной и контрольной группы с применением тех психодиагностических методик, которые были применены на этапе констатирующего эксперимента. Целью данного этапа является: определение эффективности специальной программы коррекции тревожности подростков в подходе рационально-эмотивной терапии.

### **Методы математической статистической обработки данных**

Методы математической статистики использовались на первом этапе (констатирующий эксперимент), на втором этапе, и на четвертом (контрольный эксперимент).

1. На первом этапе нам необходимо было проверить результаты диагностики тревожности на соответствие закону нормального распределения при помощи критерия Шапиро – Уилка и критерия Колмогорова-Смирнова. Это нужно для того, чтобы понять какие методы математической статистики применять в дальнейшем, параметрические или непараметрические.
2. На втором этапе необходимо было проверить, есть ли различия между экспериментальной и контрольной группой по какому либо признаку.

Осуществлялась данная проверка при помощи U – критерия Манна-Уитни.

3. На четвертом этапе нам необходимо было проверить эффективность специальной программы коррекции тревожности подростков в подходе рационально-эмотивной терапии. Для этого мы использовали T-критерий Вилкоксона.

## 2.2. Особенности эмоциональной сферы (тревожности) у подростков

Для математического анализа и интерпретации данных использовалась первичная статистика: среднее, медиана, стандартное отклонение, ассиметрия, эксцесс.

Обработка данных была произведена в программе STATISTICA.

Описательная статистика результатов психодиагностики подростков по методикам: «определение уровня ситуативной и личностной тревожности» Спилберга – Ханина, «психологическое благополучие школьника» С.А. Водяха, «самооценка» Дембо – Рубинштейн.

Таблица 1.

Шкала	Среднее	Медиана	Стд.откл.	Ассиметрия	Эксцесс
Ситуативная тревожность	43,41	43,0	6,34	0,46	0,03
Личностная тревожность	45,93	46,0	6,81	0,42	-0,13
Отношения с друзьями	22,90	23,0	4,39	-0,53	0,57
Отношение к школе	19,26	20,0	4,60	-0,44	-0,29

Шкала		Среднее	Медиана	Стд.откл.	Ассиметрия	Эксцесс
Отношения родителями	с	23,46	24,0	4,40	-0,67	0,09
Отношение себе	к	24,06	25,0	4,56	-0,85	0,85
Ум		76,33	80,0	13,01	-0,75	-0,36
Характер		64,33	65,0	12,12	0,04	-1,57
Авторитет сверстников	у	75,0	80,0	20,12	-0,10	-1,71
Умелые руки		38,33	40,0	8,26	0,32	-1,46
Внешность		65,16	70,0	21,58	-0,27	-1,30
Уверенность себе	в	69,83	701,0	14,67	0,06	-1,32

В колонку значения «Среднее» занесены средне-арифметические показатели по каждой шкале всей выборки.

Медиана – число, которое является серединой множества чисел: половина чисел имеют значения большие, чем медиана, половина – меньшие.

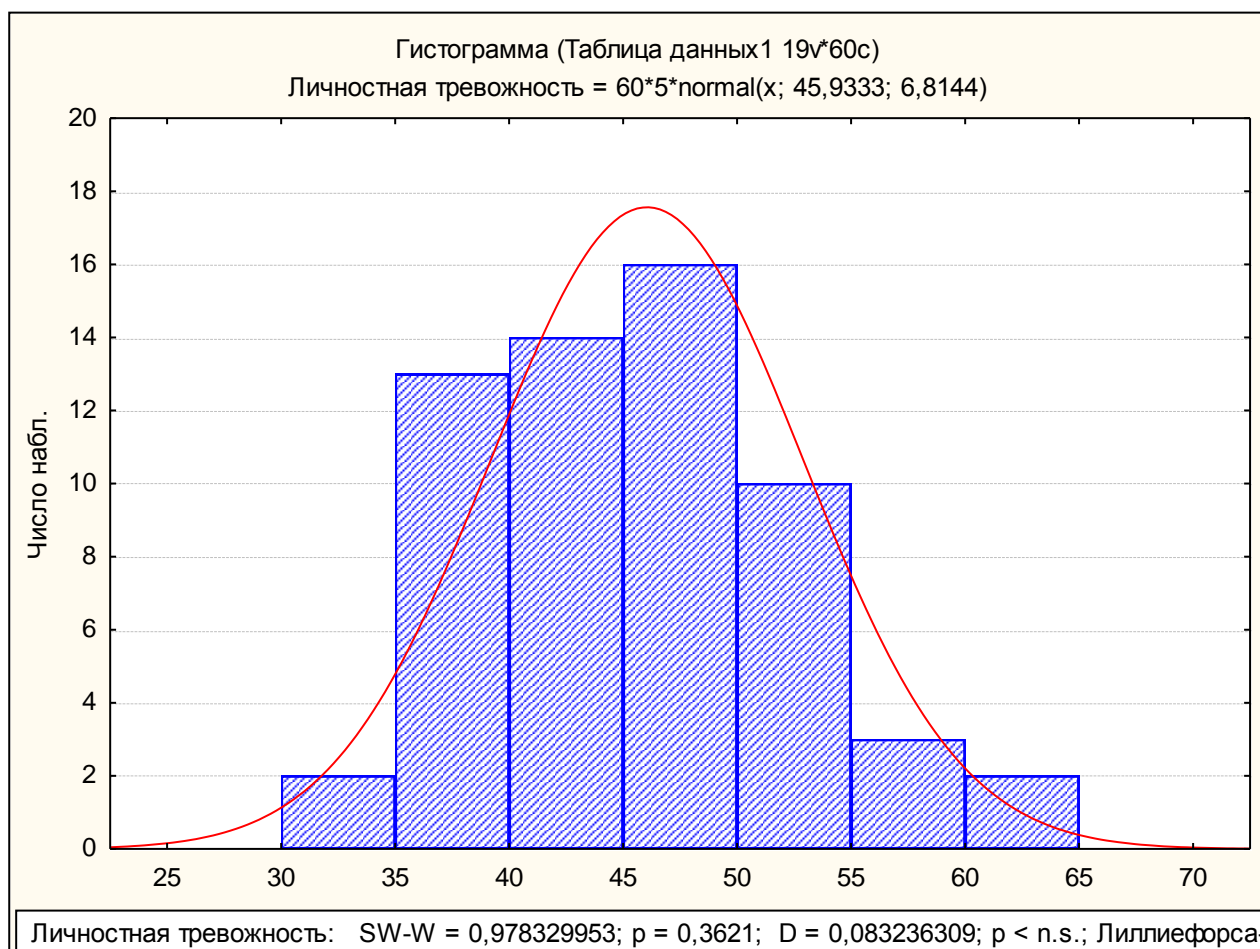
Стандартное отклонение – это показатель разброса данных от среднего значения.

Ассиметрия и эксцесс – это показатели, характеризующие геометрическую форму распределения на гистограмме. Ассиметрия характеризует меру сдвига графика влево или вправо, а эксцесс меру его высоты.

Очевидно, что нормальное распределение строго симметрично относительно своего центра, а следовательно ассиметрия равняется нулю.

Экссесс нормального распределения принимают за «отправную» нулевую точку.

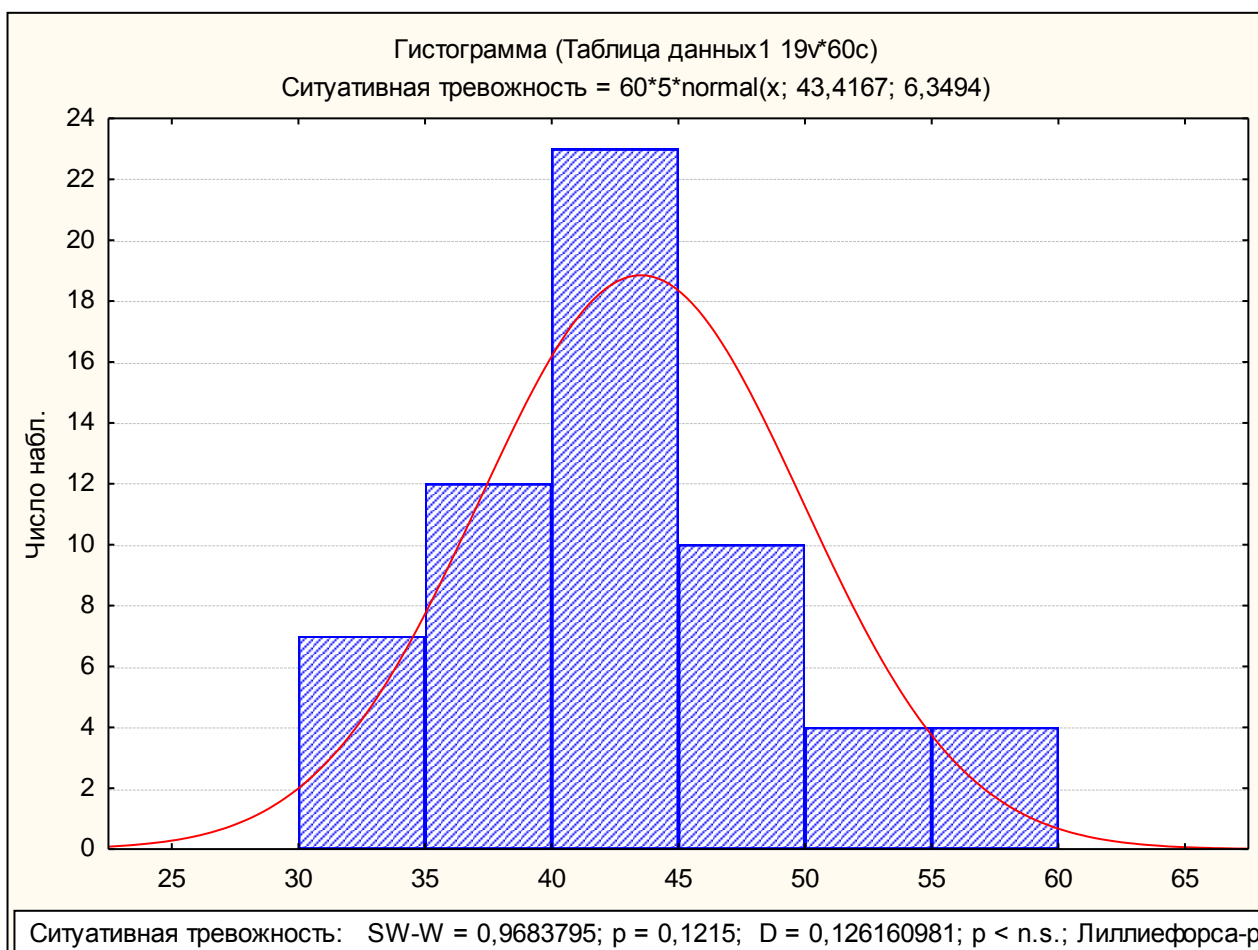
Рис.1 Гистограмма показателя «личностная тревожность».



Согласно данной таблицы, средняя арифметическая величина личностной тревожности подростков равна 45,93 при среднем квадратичном отклонении равном 6,81. Это соответствует норме проявления личностной тревожности для подростков 14-15 лет. Распределение признака личностной тревожности в данной выборке не соответствует закону нормального распределения на основе анализа данных критерия Шапиро –Уилка равным 0,978, при Р равном 0,36. Критерий Колмогорова-Смирнова равняется 0,083, при этом уровень значимости равен нулю, а значит распределение не нормальное. На этом основании можно сделать вывод, что в дальнейшем

целесообразно применять для анализа данных непараметрические методы статистики.

Рис.2 Гистограмма показателя «ситуативная тревожность».



Согласно данной таблицы средняя арифметическая величина ситуативной тревожности подростков равна 43,41 при среднем квадратичном отклонении равном 6,34. Это соответствует норме проявления ситуативной тревожности для подростков 14-15 лет. Распределение признака ситуативной тревожности в данной выборке не соответствует закону нормального распределения на основе анализа данных критерия Шапиро –Уилка равным 0,968, при Р равном 0,121. Критерий Колмогорова-Смирнова равняется 0,126, при этом уровень значимости равен нолю, а значит распределение не нормальное. На этом основании можно сделать вывод, что в дальнейшем

целесообразно применять для анализа данных непараметрические методы статистики.

### **Сравнительный анализ экспериментальной и контрольной группы до коррекции**

Таблица определения различий показателей по диагностируемым параметрам экспериментальной и контрольной группы.

Таблица 2.

Параметр	U- Манна-Уитни	P –уровень значимости
Ситуативная тревожность	0	1
Личностная тревожность	0	0,083
Отношения с друзьями	0	1
Отношение к школе	0	1
Отношение к педагогам	0	1
Отношение с родителем	0	0,121
Отношение к себе	1	0,438
Ум	3,5	0,816
Характер	0	1
Авторитет у св.	2,5	0,487
Умелые руки	3,5	0,376
Внешность	2,5	0,215
Уверенность в себе.	1,5	0,19

U- критерий Манна – Уитни – это непараметрический статистический критерий для оценки различий между двумя независимыми группами по уровню какого-либо параметра, измеренного количественно. Уровень значимости по U – критерию Манна – Уитни равен 0,05.

Как видно из таблицы 2 уровень значимости у экспериментальной и контрольной группы идентичен и равен 1 по следующим параметрам: ситуативная тревожность, отношения с друзьями, отношение к школе, отношению к педагогам, характер. По данным параметрам уровень значимости больше значения 0,05, поэтому, можно сделать вывод о том, что различий по данным параметрам в экспериментальной и контрольной группах нет.

Значения по параметрам личностная тревожность, отношения с родителями, отношение к себе, ум, авторитет у сверстников, умелые руки, внешность, уверенность в себе, сходны. Уровень значимости больше 0,05, поэтому можно утверждать, что по данным параметрам в экспериментальной и контрольной группах значимых различий нет.

### **2.3. Разработка и апробация программы коррекции тревожности подростков посредством рационально-эмотивной терапии**

**Цель** коррекционной программы: Научиться распознавать иррациональные мысли, установки и заменять их на рациональные.

#### **Задачи:**

1. Научиться выявлять свои иррациональные мысли, убеждения.
2. Научиться дискутировать, оспаривать иррациональные мысли, тем самым переводить их в рациональные.
3. Научиться преодолевать иррациональный страх.
4. Научиться приемам саморегуляции и релаксации.



Таблица 3.

№	Тема	Упражнения	Задачи	Механизмы
1.	Вводная часть	Упражнение на знакомство «Презентация партнера»; ознакомление с планом психокоррекционного воздействия, его целями, задачами; принятие правил	1.Познакомить участников. 2.Ознакомить с планом работы. 3.Принять правила.	Установление контакта в группе. Осознание и принятие правил взаимодействия в группе.
2.	Беспокойство и тревога	Вообразите себе самое плохое, что может произойти с вами в будущем, например: потерю дорогого смартфона, получение травмы в драке или утрату любимого питомца. Представьте себе как можно живее, что такое событие может вскоре произойти, причем с большой вероятностью. Что вы чувствуете? Что вы говорите себе при этом? Если вы испытываете уместное беспокойство, то говорите себе примерно следующее: «Конечно, я не хочу, чтобы это со мной случилось, но если уж такое произойдет, я постараюсь с этим справиться». «Если мой любимый питомец заболеет или умрет, это будет очень печально, Но я все-таки буду продолжать жить и, возможно, не все последующие годы проведу в тоске и печали». «Если я потеряю смартфон, меня будут ругать, но ведь не убьют и из дома не выгонят».	Научиться различать уместное беспокойство от неуместной тревоги.	Осознание силы мысли, причиняющей огромную тревогу.

№	Тема	Упражнения	Задачи	Механизмы
3.	Принятие решений	<p>1.Подумайте о какой-нибудь проблеме, которую вам нужно решить. Ну, например: как получить хорошую оценку за контрольную работу?</p> <p>2.Посмотрите, не связаны ли с этими практическими задачами какие-либо эмоциональные или поведенческие проблемы, например: будете ли вы подавлены, если получите плохую оценку?</p> <p>3. Не стараетесь ли вы лихорадочно собрать как можно больше информации, например: сколько вопросов будет в онтровой?</p> <p>4. Если вы встревожены из-за возникших практических проблем или если вы нерешительны, (должен, обязан, ужасно, не могу этого вынести и т. п.), которые сопровождают ваши рассуждения. Например: почему этот предмет такой трудный, он должен быть проще, учительница должна быть добрее и снисходительней.</p> <p>5. <i>Дискуссионный вопрос:</i> «Почему я <i>должен</i> получить хорошую оценку? Где написано, что я <i>обязан</i> получив ее однажды, все время подтверждать?» <i>Ответ:</i> «Я <i>не должен</i> получить хорошую оценку, но я <i>очень хотел бы</i> этого. А потому я буду стараться».</p>	Научиться переводить иррациональные мысли в рациональные.	Трансформация долженствующих форм мысли в предпочтительную.

№	Тема	Упражнения	Задачи	Механизмы
4.	Самопомощь.	<p>Составление таблицы самопомощи:</p> <p>1.Иррациональные мысли: я должен; если я не делаю, я плохой.</p> <p>2.Дискутирование: почему я должен?</p> <p>3. Рациональные мысли: я хотел бы; я предпочитаю.</p>	<p>Научиться переводить иррациональные мысли в рациональные</p>	<p>Визуализация иррациональных мыслей, принятие рациональной альтернативы.</p>
5.	Страх	<p>1.Подумайте о тех действиях, которые вызывают у вас иррациональный страх. Например: самому поднять руку, чтобы выйти к доске отвечать.</p> <p>2. Заставьте себя проделать то, что кажется вам страшным, а затем делайте это как можно чаще</p> <p>3. Проделывая то, что вас пугает, убеждайте себя, что ничего страшного тут нет. Докажите себе, что: Вы не умрете от этого. Вы не подвергаетесь физической опасности.</p>	<p>Научиться преодолевать иррациональный страх.</p>	<p>Преодоление иррационального страха.</p>

№	Тема	Упражнения	Задачи	Механизмы
6.	Оспаривание	<p>1. Возьмите одно из своих иррациональных представлений, от которого вы действительно хотите избавиться, потому что отчетливо понимаете, какой вред наносите себе, придерживаясь его.</p> <p>2. Попробуйте оспорить это иррациональное представление сначала мягко и спокойно, а затем громко и энергично. Вы можете взять листок бумаги и в одном столбце записать свои иррациональные представления, в другом — мягкие возражения и предложения по их изменению, а в третьем — энергичные возражения и жесткие меры по искоренению.</p> <p>Домашнее задание: Дома, исходя из обыденных ситуаций, продолжать вести диалог, оспаривать свои негативные мысли сначала мягко, потом энергично. Запомнить состояние в двух этих вариантах. Записать, что не получается.</p>		
7.	Оспаривание	<p>Обсуждение домашнего задания.</p> <p>Ролевая игра в парах.</p>	Помогать партнеру оспаривать иррациональные мысли.	Диалог.

№	Тема	Упражнения	Задачи	Механизмы
8.	Саморегуляция, релаксация	Саморегуляция. Упражнения: «Успокаивающее дыхание». «Зевок». Релаксация. Упражнения: «Я – снежная баба». «Свечки на торте».	Научиться приемам саморегуляции и релаксации.	Расслабление.
9.	Завершающее занятие.	Рефлексия, обмен обратной связи.	Обсудить полученные навыки.	Оценка эффективности самими участниками коррекционных занятий.

Далее была произведена повторная психодиагностика экспериментальной и контрольной групп по методикам:

Опросник «психологическое благополучие школьника» С.А. Водяха.

Исследование самооценки по методике Т. Дембо, С.Я. Рубинштейн.

Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина.

#### **2.4. Описание эффективности коррекции тревожности подростков посредством рационально – эмотивной терапии**

Для того, чтобы оценить эффективность программы коррекции тревожности подростков посредством рационально-эмотивной терапии, мы использовали непараметрический статистический метод математической статистики Т – критерий Вилкоксона.

Сравнительный анализ экспериментальной группы до и после коррекции.

Таблица 4

Шкала	T - критерий Вилкоксона	P –уровень значимости
Ситуативная тревожн.	0	0,005
Личностная тревожн.	0	0,005
Отношения с друзьями	1	0,013
Отношение к школе	16,5	0,477
Отношение к педагогам	19	0,386
Отношение с родителями	0	0,011
Отношение к себе	2	0,025
Ум	22,5	1
Характер	0	1
Авторитет у св.	2,5	0,020
Умелые руки	14	1
Внешность	21,5	0,905
Уверенность в себе.	3	0,048

Проанализировав результаты обработки данных, мы можем определить степень значимых изменений в экспериментальной группе после коррекционного воздействия. Достоверными сдвиги можно считать, если уровень значимости P меньше либо равен 0,05. Исходя из этого условия, мы видим достоверно значимые сдвиги по следующим параметрам: ситуативная

и личностная тревожность, отношения с друзьями, отношения с родителями, отношение к себе, авторитет у сверстников, уверенность в себе.

Это свидетельствует о значительном снижении уровня ситуативной и личностной тревожности, что проявляется в адекватном восприятии неопределенных ситуаций, чаще в положительном ключе, не имея отрицательного эмоционального заряда. Учителя отмечают, что поведение детей из экспериментальной группы стало более уравновешенным. Сами подростки отмечают снижение беспокойства, более спокойный тон речи, улучшение отношений с окружающими людьми. Об этом же говорят значения следующих параметров: отношения с друзьями, отношения с родителями, отношение к себе. Значения данных показателей достоверно значительно улучшились, это выражается в снижении количества конфликтов с друзьями и родителями, в умении аргументировать свою позицию, и прислушиваться к мнению других. Показатели параметров отношение к школе и отношение к педагогам не изменились, достоверных сдвигов нет.

Анализируя изменения параметра: отношение к себе, следует отметить, что показатели самооценки, такие как: авторитет у сверстников, уверенность в себе так же достоверно улучшились. Однако показатели: ум, характер, умелые руки, внешность остались без изменений.

По результатам анализа полученных данных, с уверенностью можно сказать, что при проведении программы коррекции тревожности подростков посредством рационально-эмотивной терапии произошли существенные изменения, а именно снизился уровень ситуативной и личностной тревожности, повысился уровень самооценки, оптимизировались показатели психологического благополучия школьника.

В целом полученные результаты апробации программы свидетельствуют об эффективности программы коррекции тревожности подростков посредством рационально – эмотивной терапии.

Сравнительный анализ контрольной группы до и после коррекции.  
 $P < 0,05$ .

Таблица 5

Шкала	T - критерий Вилкоксона	P –уровень значимости
Ситуативная тревожн.	7,5	0,768
Личностная тревожн.	12	0,506
Отношения с друзьями	6,5	0,126
Отношение к школе	4	0,506
Отношение к педагогам	8	0,506
Отношение к родителям	12	0,114
Отношение к себе	1	0,691
Ум	9	0,506
Характер	7	0,506
Авторитет у св.	6	0,506
Умелые руки	7	0,506
Внешность	16	0,779
Уверенность в себе.	7,5	1



Проанализировав результаты обработки данных, мы можем определить степень значимых изменений в контрольной группе после коррекционного воздействия. Достоверными сдвиги можно считать, если уровень значимости  $P$  меньше либо равен 0,05. Исходя из этого условия, мы видим, что по всем параметрам сдвиги недостоверны, изменений в контрольной группе не произошло.

## **Вывод по главе 2**

Эмпирическое исследование эффективности коррекции тревожности посредством рационально – эмотивной терапии включало в себя четыре этапа.

На первом этапе (констатирующий эксперимент) была проведена психодиагностическая процедура с целью выявления особенностей эмоциональной сферы подростков. Далее результаты были проверены на соответствие закону нормального распределения, с целью выбора дальнейших методов математической статистики обработки данных. Анализ данных критерия Шапиро –Уилка и критерий Колмогорова-Смирнова показали, что данные психодиагностики имеют ненормальное распределение, что обусловило в дальнейшем выбор непараметрических статистических методов обработки данных.

На втором этапе была сформирована выборка подростков с высоким уровнем ситуативной и личностной тревожности, всего выборка составила 20 человек. Далее методом рандомизации данная выборка подростков была разделена на две группы: экспериментальную и контрольную, каждая из которых составила по 10 человек. Непараметрическим методом U – критерия Манна – Уитни мы определили, что экспериментальная и контрольная группа различий по показателям не имеют.

На третьем этапе (формирующий эксперимент) разработалась и осуществилась в экспериментальной группе специальная программа коррекции тревожности подростков в подходе рационально-эмотивной терапии.

На четвертом этапе (контрольный эксперимент) была проведена повторная психодиагностика экспериментальной и контрольной группы с применением тех психодиагностических методик, которые были применены на этапе констатирующего эксперимента.

По результатам анализа полученных данных, с уверенностью можно сказать, что при проведении программы коррекции тревожности подростков посредством рационально-эмотивной терапии в экспериментальной группе произошли существенные изменения, а именно снизился уровень ситуативной и личностной тревожности, повысился уровень самооценки, оптимизировались показатели психологического благополучия школьника. В контрольной группе сдвиги недостоверны, изменений не произошло.

В целом полученные результаты апробации программы свидетельствуют об эффективности программы коррекции тревожности подростков посредством рационально – эмотивной терапии.

## **Заключение**

В ходе теоретического исследования, на основании изучения научной литературы мы пришли к выводу о том, что в подростковом возрасте закладываются основы нравственности и социальных установок личности. Поэтому подростковый возраст является условным стартом для раскрытия жизненных позиций и устремлений человека. Самые значительные изменения происходят в личностной сфере. Эти изменения касаются формирования черт взрослости, чувства зрелости и самосознания.

Кроме того стоит отметить, что подростковый возраст – особый период психологического и эмоционального взросления ребенка. Эмоциональная сфера подростков – это вероятность одновременного сосуществования эмоций и чувств обратной направленности. Подростки могут и любить, и ненавидеть кого-либо одновременно, и при этом амбивалентность нормальна, а противоположные друг другу чувства искренни.

Проанализировав проблему коррекции тревожности подростков, мы установили, что единого определения тревожности в науке нет. Тревожность подростков зависит от удовлетворения потребностей возрастного психического развития ребенка, влияющего на приобретение новообразований.

Сделали вывод о том, что коррекция негативных состояний эффективна в случае сочетания формирования адаптивных форм поведения и адекватной реальности систем установок.

Подробно рассмотрели Рационально – эмотивную терапию, ее структуру, техники, и сделали вывод, что РЭТ является эффективным способом выявления иррациональных установок, мыслей, которые наносят человеку больший вред, чем само негативное событие. Так же мы сделали вывод о том, что РЭТ является сочетанной формой терапии, которая

включает в себя когнитивную, эмоциональную и поведенческую направленность.

В ходе эмпирического исследования была проведена психодиагностическая процедура с целью выявления особенностей эмоциональной сферы подростков. Была сформирована выборка подростков с высоким уровнем ситуативной и личностной тревожности, всего выборка составила 20 человек; методом рандомизации данная выборка подростков была разделена на две группы: экспериментальную и контрольную, каждая из которых составила по 10 человек.

Далее разработалась и осуществилась в экспериментальной группе специальная программа коррекции тревожности подростков в подходе рационально-эмотивной терапии.

И на завершающем этапе эмпирического исследования была проведена повторная психодиагностика экспериментальной и контрольной группы.

По результатам анализа полученных данных, с уверенностью можно сказать, что при проведении программы коррекции тревожности подростков посредством рационально-эмотивной терапии в экспериментальной группе произошли существенные изменения. В контрольной группе сдвиги недостоверны, изменений не произошло.

Таким образом, данные, полученные в ходе эмпирического исследования, позволяют нам сделать вывод о том, что выявление иррациональных установок и замена их на рационально - позитивное мышление способствует снижению тревожности как ситуативной, так и личностной, повышению самооценки, а так же оптимизации психологического благополучия подростков в наиболее важных для него сферах жизни. Это, несомненно, способствует личностному самоопределению подростка, социально-нравственному развитию.

Поэтому, мы можем утверждать, что наша гипотеза о том, что рационально-эмотивная терапия способствует снижению ситуативной и личностной тревожности, а также повышению самооценки и психологического благополучия подростков нашла эмпирическое подтверждение.

Цель и задачи, поставленные в начале работы выполнены в полном объеме. Проведен анализ проблемы тревожности в зарубежной и отечественной психологии. На теоретическом уровне описаны особенности проявления тревожности у подростков. Проведен анализ теоретических подходов к коррекции тревожности подростков. Проведено эмпирическое исследование эмоциональной сферы подростков. Разработана и апробирована программа коррекции тревожности подростков в подходе рационально – эмотивной терапии. Оценена эффективность коррекции тревожности подростков посредством рационально – эмотивной терапии.

Данные об эффективности коррекции тревожности подростков посредством рационально-эмотивной терапии могут использоваться педагогами, психологами в коррекции эмоциональной сферы подростков. Материалы исследования могут быть использованы при обучении студентов – психологов.

## Список литературы

1. Агрессия у детей и подростков / Под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Речь, 2006. – 312 с.
2. Айхорн А. Трудный подросток. – М.: Просвещение, 2001. – 278 с.
3. Астапов В.М. Тревожность у детей: М.:ПЕР СЭ, 2008. - 160с.
4. Астапов В.М. Функциональный подход при изучении состояния тревоги - Психологический журнал, 1992, № 5, с. 111-120.
5. Байярд Р.Т. Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. – М.: Просвещение, 2001. – 327 с.
6. Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия и контроль. – СПб.: Прайм–Евроник, 2001. – 312 с.
7. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. /под редакцией Эльконина Д. Б., Драгуновой Т.В./ – М.: Просвещение, 2005. 316 с.
8. Выготский Л.С. Педология подростка. – М.: Просвещение, 1984. – 516 с.
9. Дубровина И.В. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. – М.: Просвещение, 2001. – 356 с.
10. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. - М.: Изд-во ЭСКО-Пресс, 2000. - 448 с.
11. Зеньковский В.В. Психология детства / Ответственный ред. и сост. П.В. Алексеев. – М.: Школа-Пресс, 1996. – 336 с.
12. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – Москва - Харьков – Минск, 2001. - 752с.
13. Казанская В.Г. Подросток: трудности и взросление.– М.: Прогресс, 2006. – 378 с.
14. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. – М.: ТЦ «Сфера», 2003. – 429 с.
15. Левитов Н.Д. От фрустрации к агрессии // Психологический журнал. – 1990. – № 5. – С. 38–42.
16. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения: Учебн. Пособ. – М.: МЕДпресс. – 2001. – 327 с.
17. Миславский Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте – М.: Педагогика, 2001. – 248 с.

18. Мухина В.С., Феноменология развития и бытия личности. – М.: МПСИ, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. – С. 178 – 186.
19. Наследов А.В., Математические методы психологического исследования, СПб, 2004. – 392с.
20. Немов Р.С. Психология развития. – М.: Просвещение, 2001. – 416 с.
21. Обухова Л. Ф. Возрастная психология. – М.: Изд. «Роспедагенство», 2003. – 419 с.
22. Практикум по возрастной психологии (ред. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф.). – СПб.: Издательство «Речь», 2001., с.657
23. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / Акад. пед. и соц. наук, Моск. пед.-соц. ин-т. - М.; Воронеж, 2000. - 304 с. - (Библиотека педагога-практика).
24. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. – М.: - 2004. – 176 с.
25. Психология человека от рождения до смерти/ Под ред. А. А. Реана./ – СПб.: Прайм - Еврознак. 2001., 514 с.
26. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социально педагогическая психология. - - Прайм-Еврознак, СПб., 2008. – 576 с.
27. Ремшмидт Х. Детская и подростковая психиатрия. – М.: Аспект–Пресс, 2001. – 456 с.
28. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. - М.: ВЛАДОС, 2008. - 477 с.
29. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. – М.: Просвещение, 2005. – 312 с.
30. Слотина Т.В. Смыслжизненная концепция и агрессивность учащихся–подростков.– СПб., 2002. – 278 с.
31. Смык Ю.В. Жестокость родительского воздействия как фактор агрессивного поведения подростков: Дис. ... канд. психол. наук. – Иркутск, 2004. – 178 с.



32. Социальная психология: Хрестоматия: Учебное пособие для студентов вузов/Сост. Е. П. Белинская, О. А. Тихомандрицкая./ – М: Аспект Пресс, 2003. – 475 с.
33. Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей. СПб.: 2001. – 216 с.
34. Фельдштейн Д.И. Психология современного подростка. – М. Педагогика, 2004. – 316 с.
35. Формы и методы профилактики детской и подростковой агрессии. Научно–методические рекомендации / Под ред. Н.М. Платоновой. – СПб., 2003. – 122 с.
36. Хлыстова Н.М. Социально–психологическая причинность агрессивности личности: Дис. ... канд. психол. наук. – Новосибирск, 2003. – 156 с.
37. Шэффер Д. Дети и подростки: психология развития.– СПб.: Питер, 2003. – 812 с.
38. Ермолаева, М. В. Психология развития: Методическое пособие для студентов заочной и дистанционной форм обучения [Электронный ресурс] / М. В. Ермолаева. – Режим доступа: [https://медпортал.com/vozrastnaya-psihologiya\\_783/epigeneticheskaya-teoriya-razvitiya-lichnosti-42009.html](https://медпортал.com/vozrastnaya-psihologiya_783/epigeneticheskaya-teoriya-razvitiya-lichnosti-42009.html). Дата обращения 23. 12. 2017.
39. Зинченко, В. П. Психологический словарь [Текст] : учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / В. П. Зинченко. – Москва : АСТ, 1996. – 56 с.
40. Альберт Эллис, Уинди Драйден «Практика рационально эмоциональной поведенческой терапии». 2 изд./ Пер. с англ. Т. Саушкиной – СПб.: Издательство «Речь», 2002.

## Приложение 1.

### Данные первичной диагностики подростков.

#### 1. Методика «Психологическое благополучие школьника» С.А. Водяха.

Таблица № 1

	Отношен ия с друзьями	Отношен ие к школе	Отношен ие к педагогам	Отношен ие к родителя м	Отношен ие к себе
1	30	21	20	30	28
2	20	21	17	25	22
3	27	14	19	25	23
4	25	9	15	29	20
5	18	10	7	24	19
6	21	16	17	24	21
7	26	25	24	21	27
8	23	23	15	18	19
9	20	15	16	16	11
10	20	20	17	15	10
11	29	28	26	30	26
12	28	23	14	30	25
13	25	15	18	17	19
14	25	27	25	24	28
15	20	19	23	22	25

16	24	18	20	21	22
17	22	22	20	23	25
18	29	23	24	25	27
19	30	22	23	29	30
20	26	22	19	24	26
21	22	20	19	26	28
22	20	15	14	12	24
23	15	13	12	12	17
24	20	14	14	19	22
25	22	15	14	22	25
26	23	20	19	24	18
27	20	18	19	16	18
28	29	22	24	28	30
29	26	24	25	22	22
30	11	12	15	20	22
31	23	20	24	23	25
32	25	20	22	26	30
33	30	22	20	24	28
34	24	22	21	20	25
35	28	27	26	30	26

36	27	23	15	28	25
37	29	20	19	29	27
38	20	22	18	26	23
39	27	18	19	25	24
40	26	10	16	28	21
41	24	24	18	18	21
42	25	22	19	26	29
43	23	20	21	24	23
44	18	15	10	21	20
45	21	17	14	22	27
46	10	9	10	21	17
47	19	17	15	27	30
48	22	22	24	26	28
49	29	26	20	28	30
50	24	23	22	26	28
51	16	12	10	20	19
52	18	15	16	23	25
53	21	20	15	21	25
54	25	22	19	26	30
55	18	20	21	24	24

56	22	26	25	28	30
57	20	18	19	27	30
58	21	19	15	17	20
59	23	17	14	24	26
60	20	22	24	27	29

## 2. Шкала самооценки Дембо – Рубинштейн.

Таблица № 2

№	Самооценка					
	Ум	Хар акте	Авт орит	Уме лые	Вне	Уве рен
1	50	70	60	30	60	50
2	90	80	70	30	70	60
3	80	70	50	40	90	50
4	70	50	60	50	50	50
5	70	60	70	50	50	90
6	80	50	90	40	90	90
7	90	60	50	30	30	50
8	50	70	50	30	30	60
9	50	80	50	40	90	50
10	90	80	90	50	50	90
11	70	70	80	30	60	80

12	90	80	90	30	70	90
13	80	70	50	40	90	70
14	70	50	50	50	50	60
15	70	60	90	50	50	90
16	80	50	90	40	90	70
17	90	60	50	30	30	70
18	70	70	50	30	30	60
19	60	80	60	40	90	70
20	90	80	90	50	50	70
21	90	60	80	50	50	80
22	80	50	90	40	80	90
23	90	60	100	30	60	80
24	70	70	100	30	70	80
25	90	80	100	40	90	80
26	90	80	90	50	50	90
27	80	70	90	50	50	90
28	70	60	100	40	80	60
29	90	50	100	30	90	80
30	80	50	100	30	80	70
31	70	50	50	50	50	60

32	70	60	90	50	50	90
33	80	50	90	40	90	70
34	80	50	90	40	90	90
35	90	60	50	30	30	50
36	80	70	50	40	90	50
37	90	80	90	50	50	70
38	90	60	50	30	30	50
39	50	70	60	30	60	50
40	90	80	70	30	70	60
41	50	70	50	30	30	60
42	50	80	50	40	90	50
43	70	70	50	30	30	60
44	60	80	60	40	90	70
45	80	50	90	40	80	90
46	80	50	100	30	80	70
47	90	80	90	50	50	90
48	90	50	100	30	90	80
49	70	50	60	50	50	50
50	80	50	100	30	80	70
51	80	70	90	50	50	90

52	80	50	100	30	80	70
53	70	70	50	30	30	60
54	60	80	60	40	90	70
55	50	80	50	40	90	50
56	80	50	100	30	80	70
57	70	50	60	50	50	50
58	80	50	90	40	80	90
59	90	50	100	30	90	80
60	90	80	70	30	70	60

3. Методика определения ситуативной и личностной тревожности  
Спилбергера – Ханина.

Таблица № 3

№	Ситуативная	Личностная
1	43	39
2	42	43
3	35	36
4	41	40
5	54	62
6	45	53
7	53	48



8	48	47
9	50	54
10	40	46
11	41	39
12	38	46
13	42	44
14	46	47
15	40	42
16	38	43
17	45	38
18	41	46
19	43	40
20	46	50
21	43	45
22	39	48
23	55	60
24	56	52
25	39	40
26	44	47

27	42	44
28	43	39
29	43	43
30	59	63
31	51	52
32	57	55
33	49	56
34	43	50
35	47	51
36	45	41
37	38	32
38	40	43
39	42	46
40	39	35
41	34	41
42	46	50
43	41	49
44	49	51
45	32	36

46	39	44
47	45	52
48	40	49
49	56	58
50	44	48
51	41	50
52	42	40
53	43	38
54	49	52
55	37	42
56	35	41
57	31	41
58	34	40
59	33	37
60	49	52

## **Приложение 2**

**Данные повторной диагностики экспериментальной и контрольной групп**

1. Методика «Психологическое благополучие школьника» С.А. Водяха, Ю.Е. Водяха.

Таблица № 4

№	Экспериментальная группа					Контрольная группа				
	Отноше ния с друзьями	Отноше ние к школе	Отноше ние к педагогам	Отноше ние к родителя м	Отноше ние к себе	Отноше ния с друзьями	Отноше ние к школе	Отноше ние к педагогам	Отноше ние к родителя м	Отноше ние к себе
1	30	23	19	30	29	29	27	26	23	26
2	27	22	15	23	30	28	23	13	20	22
3	27	15	20	28	27	25	14	20	19	20
4	25	11	16	25	30	25	27	25	22	17
5	24	12	12	30	29	22	19	24	21	19
6	24	19	18	26	28	24	19	20	22	21
7	29	24	24	27	27	23	20	20	19	23
8	23	22	18	25	24	30	23	24	23	22
9	26	15	19	24	26	30	22	24	21	26
10	21	20	20	25	25	26	22	20	25	18

## 2. Шкала самооценки Дембо – Рубинштейн.

Таблица № 5

№	Экспериментальная группа						Контрольная группа					
	Ум	Харак тер	Автор итет у св.	Умел ые	Внеш ность	Увере нность	Ум	Харак тер	Автор итет у св.	Умел ые	Внеш ность	Увере нность
1	50	70	60	30	60	50	70	70	80	30	70	95
2	90	80	70	30	70	60	90	70	90	30	70	50
3	80	70	50	40	90	50	70	50	50	60	50	70

4	70	50	60	50	50	50	70	60	90	50	50	70
5	70	60	70	50	50	90	80	50	90	40	90	70
6	80	50	90	40	90	90	80	50	90	40	90	60
7	90	60	50	50	70	65	90	60	50	30	30	50
8	50	70	60	30	30	60	80	70	50	40	90	50
9	60	80	70	40	90	85	90	80	90	50	50	30
10	90	80	90	50	60	90	90	60	50	40	40	50

### 3. Методика определения ситуативной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина.

Таблица № 6

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Ситуативная	Личностная	Ситуативная	Личностная
1	42	39	41	49
2	42	42	38	45
3	37	36	49	59
4	41	43	55	50
5	39	40	50	58
6	32	40	54	48
7	43	38	56	57
8	44	47	44	53
9	36	41	49	47

10	40	46	56	59
----	----	----	----	----

### Приложение 3

#### Тестовый материал к методике «Психологическое благополучие школьника» С.А. Водяха.

Утверждения:

1. У меня в школе много друзей.
2. В школе интересно.
3. С учителями интересно общаться.
4. С моими родителями мне интересно.
5. Я чувствую себя успешным в школе.
6. Друзья поддерживают меня в беде.
7. В школе я узнаю много нового.
8. С большинством учителей приятно общаться.
9. Мне хорошо в моей семье.
10. Я – интересная личность.
11. У меня замечательная семья.
12. Я с желанием хожу в школу.
13. С учителями не бывает скучно.
14. Я наслаждаюсь временем, проведенным со своей семьей дома.
15. Я люблю себя.
16. Общение с друзьями доставляет мне удовольствие.
17. В школе много интересных событий для меня.
18. Большинство учителей – хорошие люди.
19. В моей семье дружные отношения.
20. Большинство людей похожи на меня.
21. На своих друзей я могу рассчитывать.

22. Я люблю бывать в школе.
23. С некоторыми учителями я могу обсуждать личные проблемы.
24. Мои родители дружелюбны ко мне.
25. Я чувствую свою значимость.
26. Мои друзья меня понимают.
27. Я с удовольствием участвую в школьной жизни.
28. По некоторым учителям я скучаю во время каникул.
29. Мои родители ведут со мной себя правильно.
30. Я хороший человек.

### **Тестовый материал к методике Спилбергера - Ханина**

Утверждения:

1. Я спокоен
2. Мне ничто не угрожает
3. Я нахожусь в напряжении
4. Я внутренне скован
5. Я чувствую себя свободно
6. Я расстроен
7. Меня волнуют возможные неудачи
8. Я ощущаю душевный покой
9. Я встревожен
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения
11. Я уверен в себе
12. Я нервничаю
13. Я не нахожу себе места
14. Я взвинчен
15. Я не чувствую скованности, напряжения
16. Я доволен
17. Я озабочен
18. Я слишком возбужден и мне не по себе
19. Мне радостно
20. Мне приятно
21. У меня бывает приподнятое настроение

- 22.Я бываю раздражительным
- 23.Я легко расстраиваюсь
- 24.Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие
- 25.Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть
- 26.Я чувствую прилив сил и желание работать
- 27.Я спокоен, хладнокровен и собран
- 28.Меня тревожат возможные трудности
- 29.Я слишком переживаю из-за пустяков
- 30.Я бываю вполне счастлив
- 31.Я все принимаю близко к сердцу
- 32.Мне не хватает уверенности в себе
- 33.Я чувствую себя беззащитным
- 34.Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей
- 35.У меня бывает хандра
- 36.Я бываю доволен
- 37.Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня
- 38.Бывает, что я чувствую себя неудачником
- 39.Я уравновешенный человек
- 40.Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах